

## الأحد.. العرض الخاص لفيلم «المطران»

الوطن

بمناسبة خمس سنوات على رحيل المطران إيلاريون كيوجي، تقدم وزارة الإعلام العرض الخاص للفيلم السينمائي «المطران» من تأليف حسن م يوسف وإخراج باسل الخطيب، وذلك في السادسة من مساء الأحد المقبل في قاعة الدراما في دار الأسد للثقافة والفنون.

## تجنبوا تناول «البوملي»

وكالات

أكدت الاختصاصية الروسية في مجال التغذية، أناساسيا غافريكوفا، أنه يتعين على فئة من المرضى استبعاد فاكهة «البوملي» من النظام الغذائي، موضحة أن هذه الفاكهة من الحمضيات تتميز بنسبة عالية من الأحماض، لذلك لا ينصح بتناول «البوملي» للأشخاص الذين يعانون حموضة عالية، ومن مشاكل في الأغشية المخاطية للمعدة والإثني عشر.

كذلك يتعين على الأشخاص الذين يشكون من التهاب الكبد والتهاب الكلية عدم تناول هذه الفاكهة واستبعادها من قائمة غذائهم، أما بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون هذه الأمراض، فإن تناول «البوملي» باعتدال سيكون مفيداً.

وتحتوي هذه الفاكهة على العديد من الفيتامينات، والمعادن، وكذلك الألياف والأحماض العضوية. وقالت الاختصاصية في مجال التغذية إن «البوملي» يعزز المناعة، ويحسن الصحة العامة والمزاج، كما تساعد هذه الفاكهة في تسريع التخلص من إفرازات الجسم السامة، وفي امتصاص العناصر الغذائية.

## زفاف وسط الفيضان

وكالات

صمم زوجان ماليزيان على عدم السماح لأي شيء أن يقف بوجه إقامتهما لحفل الزفاف، حتى وإن كان هذا الشيء فيضانات كارثية. وأشعل زوجان من ماليزيا مواقع التواصل الاجتماعي عندما ظهرا بلقطات وهم يقومان بطقوس الزفاف التقليدي، وسط مياه مرتفعة تصل للركبة، جراء الفيضانات، بينما اعتلت وجهيهما ابتسامتان عريضتان.

## رامي عياش في دمشق



الوطن

بعد غياب طويل عن سورية، أحيا النجم اللبناني رامي عياش حفلاً متميزاً في فندق «داما روز» في دمشق ضمن سلسلة حفلات أقامها الفندق بمناسبة أعياد الميلاد المجيد.

## من دفتر الوطن

أمنيات ٢٠٢٢

فراس عزيز ديب



للعام الثالث على التوالي، عادت المصادفة من جديد لتجعل آخر عدد في العام هو يوم ذويتي الأسبوعية. كنت وما زال أحاول الهروب من هذه المصادفة لأنني لا أريد الإجابة عن السؤال الجوهري.. ما أمنياتك؟

قد لا يختلف اثنان في أن العام ٢٠٢١ هو أسوأ عام مرّ على هذا البلد على الأقل خلال نصف قرن من الزمن، هذا يعني ببساطة أن عليك أن تحدث السوريين بكل شيء إلا الأمنيات، تحديداً لأن الأمنية بالأساس مبنية على التفاؤل، وهذه البضاعة لا سوق تصريف لها إطلاقاً.

عندما حدّثنا علم النفس عن التفاؤل، وصفه بالشعور الذي يمنحك هدوء الأعصاب في أصعب اللحظات، لكنه ببساطة لم يحدد مقومات عامة لتلك اللحظات العصبية وبمعنى آخر: إن تفاؤلك بالحصول على وظيفة ما يختلف عن التفاؤل بالحصول على أدنى مقدرات الحياة بما فيها ماء ساخن للاستحمام. تفاؤلك باكتشاف المجرم الذي سرق إطار سيارتك، يختلف عن انتظار معرفة أولئك الذين يسرقون وطناً في النهار ثم يخرجون إليك عند المساء مع فطيرة من دعوات للصدود ومشروب عاني التركيز بالوطنية والتضحية من أجل الوطن.

تفاؤلك بأن تقبل صحيفة ما مقالاً كتبتّه، يختلف عن تفاؤلك بأن تمر كلماتك بعيداً، حيث لا لغم يستهدف وهن عزيمة الأمة ينفجر بك، ولا قنبلة من قنابل التكفير تزيح كلماتك حيث نشاء اللحي العفنة التي لا تعرف إلا لغة الوعد والوعد، يختلف عن طرحك لفكرة لا تعرف متى يصدر حكم يخونك لأجلها أنك تأثرت بصفحات تدار من الخارج، لأنه التعبير الأكثر تداولاً في هذا العام، ببساطة تفاؤلك عن تفاؤل يختلف!

لكن في المقابل دعونا نعتزف بأن الوجه الآخر للتفاؤل في معارك مصيرية كهذه ليس «عدم التفاؤل» أو التشاؤم، الوجه الآخر ببساطة هو انهزام وانكسار، وبمعنى آخر: إن كنا سنخاف من لغم الكلمات أن ينفجر بنا، فهذا يعني أننا أعطينا لمن يزرعها انتصاراً ما، حتى أولئك الذين يظنون أن الله لم يهد سواهم، إن أرهبوك وجعلوك تتبع أفكارك لسوق نخاستهم العفن القادم من صحراء الجهل والنقل، فإنك بذلك أعطيتهم فرصة للذهاب بعيداً في انتصاراتهم المزعومة على العقل، أما عدوك المباشر فإن انتصاره على وطنك فيمكن أساساً بفرضية جعلك تراه مهزوماً، والمعركة لم تنته بعد.

أنا هنا لا أريد زراعة التفاؤل، كي لا تحرقني أهات الموجهين وهذا حقهم، لكني ببساطة أعيد تذكيرهم ببدايات التفاؤل على جميع الصعد، فالمتفاح الأخير الذي قد تحمله مجموعة مفاتيحك قد يكون هو المناسب للباب المغلق، هكذا قال أرباب التفاؤل ربما ليس حياً به، لكن كرهه بالأس.

في الخلاصة: تبدو الكتابة عن التفاؤل والأمنيات في ظروف كهذه ضرباً من الجنون، أنا هنا لن أطلب من أحد أن يتفائل لكني في الوقت ذاته اعتبرها من الحياة لنفسني ولوطنني ولشعبي أن أشجعه على اليأس، ولكيلا نضيع بين الكلمات تعالوا نبحث عن التفاؤل الوحيد القادر أن يجمع كل الآراء تحت زيتونة واحدة، زيتونة لا شرقية ولا غربية، لا يعايرنا بنورها أحد ولا نلوم من خلالها أحداً، أمنياتي لعام ٢٠٢٢ كما كانت في كل عام أن يبقى الكلام والخطاب والفصل.. للجيش العربي السوري، عندها ستصبح باقي الأمنيات مجرد تفاصيل.

كل عام وسورية بجيشها وشعبها بألف خير والرحمة للشهداء.

## أعراض مبكرة للخرف

وكالات

أكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية أن الأعراض المبكرة للخرف يمكن أن تظهر في منتصف العمر. وأوضح الخبراء أن الخرف يرتبط بفقدان الذاكرة إلا أن ذلك ليس العلامة المنذرة المبكرة الأولى حيث هناك علامات أخرى منها التغييرات الجسدية في السلوك الاجتماعي واللغة بما في ذلك عدم المبالاة تجاه الرعاية الذاتية واحتياجات الآخرين وفقدان الكلام والفهم وفقدان التعاطف والتشتت والاندفاع والتخلي عن الذات والسلوكيات النمطية وهو ما يجعل الأنشطة اليومية صعبة بشكل متزايد وقد يكون الشخص في نهاية المطاف غير قادر على الاعتناء بنفسه.

## عبير صبري تعاني: «لا أستطيع التنفس»



وكالات

بعدما أعلنت إصابتها وإصابة زوجها بفيروس كورونا، كشفت المتملة اللبنانية عبير صبري عن تفاصيل حالتها الصحية حيث قالت إنها تشعر بصعوبة في التنفس، مشيرة إلى أنها تخضع للعزل المنزلي ويلتزمان ببروتوكول وزارة الصحة. وكانت قد أعلنت إصابتها وإصابة زوجها بفيروس كورونا، بعد إجراء مسحتين لهما: «ثبتت إيجابيتهما: «كورونا إيجابي أنا وزوجي، الحمد لله، ربنا يشفينا ويعافينا ويشفي كل مريض، ادعوا لنا ربنا يشفينا».

## الشيء الساخن يضاعف خطر الإصابة بالسرطان

وكالات

قال الدكتور فرهاد إسلامي، أحد الباحثين البارزين في جمعية السرطان الأمريكية إنه رغم فوائد الشاي الصحية العديدة، فإن سوء تناوله يمكن أن يشكل مخاطر صحية. وقال إن شرب الشاي، الذي تتجاوز درجة حرارته ٦٠ درجة مئوية، يمكن أن يضاعف مخاطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان. وأكد أن شرب الشاي بكمية أكثر من ٧٠٠ مل ودرجة حرارة تزيد على ٦٠ درجة كل يوم يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية للمري بنحو ٩٠ بالمئة. وحسب الطبيب، يمكن أن نستنتج أن تناول أي مشروبات ساخنة، وليس الشاي فقط، يمكن أن يؤدي إلى مثل هذه العواقب، وحث أولئك الذين يشربون الشاي الشديد السخونة على أن يتعدوا الانتظار حتى يبرد قليلاً ويصبح دافئاً.

وأشار إلى أن تناول الشاي يجب أن ينحصر بأربعة أكواب يومياً فقط، مشيراً إلى أن تناول الشاي بكثرة يمكن أن يسهم بخسارة العظام للكالسيوم وهو ما يهدد ترققها. وأضاف: «هذا الخطر يحدث عند أولئك الذين لديهم حب مفرط للشاي ويشربون أكثر من عشرة أكواب يومياً، حيث يحتوي هذا المشروب على مادة التانينات التي يمكن أن تتداخل مع امتصاص الحديد، وهو ما قد يؤدي إلى نقص الحديد في الجسم».

## نام بعد أن غلبه النعاس أثناء السرقة

وكالات

في واقعة غريبة من أمرها، ضبط أصحاب منزل بمدينة الأقصر المصرية، لصاً غلبه النعاس أثناء السرقة، ووجدوه غافياً في الفراش داخل إحدى حجرات المنزل. وتلقت الشرطة بناء على بلاغ من صاحب منزل، يفيد بضبط لص نائماً في فراشه بعد أن غلبه النعاس أثناء محاولته السرقة بعد منتصف الليل. وانتقلت الشرطة لموقع البلاغ وتمكنت من ضبط اللص والتحقق عليه داخل القسم والكشف على سجله ومعلوماته، وتم تحرير محضر شروع في سرقة، كما تم عرض المتهم على النيابة العامة.